J TOLOO E BEHDASHT, School of Public Health, Yazd Shahid Sadoughi Univ Med Sci

ORIGINAL ARTICLE
Received:2024/07/22 *Accepted:2024/10/27*

Effectiveness of Cognitive Emotion Regulation Strategies Training on Increasing Mental Vitality of Junior High School Students

Leila Hosseini Tabaghdehi (Ph.D.)[1], Akrameh Sadat Yaghoubi (Ph.D.)[2], Fatemeh Mahmoudi(M.A.)[3]

1.Corresponding Author: Assistant Professor Department of Educational Management, Islamic Azad University, Ramsar, Iran. Email: leila.hosseinitabaghdehi@yahoo.com Tel: 09119543061
2.Ph.D. higher education management, Islamic Azad University, Sari, Iran.
3. M.A. Graduate Psychology, Islamic Azad University, Sari, Iran.

Abstract

Introduction: Mental vitality has been considered as one of the components of well-being and one of the most important psychological needs of humans. The aim of this study was to investigate the effectiveness of cognitive emotion regulation strategies training on increasing mental vitality among junior high school students in Neka city.

Methods: This quasi-experimental study was conducted with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population included all junior high school students in Neka city during the academic year 2022-2023 (N=1732). Through purposive sampling, 60 students were selected and were randomly assigned to two groups. One group (n=30) received cognitive emotion regulation strategies training, while the control group (n=30) received no intervention. The Subjective Vitality Scale (SVS), a 7-item questionnaire, was used to measure mental vitality. The intervention consisted of 10 educational sessions, 60 minutes each twice a week. Data were analyzed using univariate analysis of covariance (ANCOVA) and SPSS-26 software.

Results: The results showed significant differences between mean scores of social competence and school avoidance in pretest, posttest, and follow-up stages compared to the control group (P<0/05).

Conclusion: Results indicated a significant difference between the two groups in mental vitality posttest scores, demonstrating the positive and significant effect of cognitive emotion regulation strategies training on mental vitality of junior high school students. The training led to increased mental vitality among junior high school students.

Keywords: Teaching Cognitive Strategies, Emotional Regulation, Mental Vitality, Separation Anxiety

Conflict of interest: The authors declared no conflict of interest.

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/tbj.v23i5.17664]

This Paper Should be Cited as:
Author: Leila Hosseini Tabaghdehi, Akrameh Sadat Yaghoubi, Fatemeh Mahmoudi. Effectiveness of Cognitive Emotion Regulation Strategies Training on Increasing Mental ……Tolooebehdasht Journal. 2024;23(5)18-33 .[Persian]

طلوع بهداشت

دو ماهنامه علمی پژوهشی
دانشکده بهداشت یزد
سال بیست وسوم
شماره پنجم
آذر و دی
شماره مسلسل: ۱۰۷

تاریخ وصول:۱۴۰۳/۰۵/۰۱
تاریخ پذیرش:۱۴۰۳/۰۸/۰۶

اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر افزایش نشاط ذهنی دانش‌آموزان متوسطه اول

نویسندگان: لیلا حسینی طبقدهی[۱]، اکرمه السادات یعقوبی[۲]، فاطمه محمودی[۳]

۱.نویسنده مسئول: استادیار گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، رامسر، ایران

شماره تماس: ۰۹۱۱۹۵۴۳۰۶۱ Email:leila.hosseinitabaghdehi@yahoo.com

۲.دکتری مدیریت آموزش عالی، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

۳.دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

چکیده

مقدمه: نشاط ذهنی به عنوان یکی از مؤلفه‌های بهزیستی و از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر مطرح بوده است. هدف این مطالعه اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر افزایش نشاط ذهنی دانش‌آموزان متوسطه اول در شهرستان نکا بود.

روش بررسی: این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و همراه با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان سال اول متوسطه در شهرستان نکا در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به تعداد ۱۷۳۲ نفر بود. از طریق روش نمونه‌گیری هدفمند ۶۰ دانش‌آموز انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه قرار گرفتند. یک گروه (۳۰ نفر) آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان را دریافت کردند و گروه دیگر (۳۰ نفر) به عنوان گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. برای اندازه‌گیری نشاط ذهنی (SVS) از پرسشنامه ۷ گویه‌ای نشاط ذهنی موقعیتی استفاده شده است. مداخله شامل ۱۰ جلسه آموزشی به مدت ۶۰ دقیقه و دوبار در هفته بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (آنکوا) و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین میانگین نمرات شایستگی اجتماعی و اجتناب از مدرسه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و همچنین در مراحل پیگیری در مقایسه با گروه کنترل وجود دارد($p<۰/۰۵$).

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که بین دوگروه در نمرات پس‌آزمون نشاط ذهنی، تفاوت معناداری وجود دارد و این تفاوت نشان دهنده اثر مثبت و معنادار آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر نشاط ذهنی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول است و آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان باعث افزایش نشاط ذهنی در دانش‌آموزان متوسطه اول می‌شود.

واژه‌های کلیدی: آموزش راهبردهای شناختی، تنظیم هیجان، نشاط ذهنی، دانش‌آموزان

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/tbj.v23i5.17664]

CC BY-NC 4.0

مقدمه

دوران تحصیل که از مهم‌ترین مراحل زندگی است نقش کلیدی در شکل‌گیری شخصیت دانش‌آموزان ایفا می‌شود(۱). این دوره بخش عمده‌ای از زندگی دانش‌آموزان را در بر می‌گیرد(۲) و به دلیل نوسانات و چالش‌های آن با مشکلات متعددی همراه است. دانش‌آموزان امروزی با مشکلات روزمره تحصیلی نظیر نمرات ضعیف، فشار امتحان، دشواری تکالیف، ایجاد روابط دوستانه و سازگاری با انتظارات معلمان و والدین مواجه هستند(۳). این چالش‌ها می‌توانند به کاهش انگیزش یادگیری و تهدید اعتماد به نفس منجر شوند و به این ترتیب منبعی از فشارهای روانی برای آنان ایجاد کنند(۴). از این رو، توجه به هیجانات تحصیلی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر اشتیاق تحصیلی و فرآیند یادگیری آنان داشته باشد(۵). بنابراین مسئولان آموزشی در تلاشند تا شرایط مناسب در مدارس را برای ارتقای بهزیستی و نشاط ذهنی دانش‌آموزان فراهم کنند(۶).

نشاط ذهنی به عنوان اوج سلامتی و بهزیستی روانی، نقش مهمی در زندگی افراد دارد(۷) و به عنوان نوعی انرژی درونی که فرد از آن بهره‌مند می‌شود، تعریف می‌شود(۸). فرد با داشتن نشاط ذهنی احساس رضایت و پرانرژی بودن (هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روانی) می‌کند(۹) و این حالت شامل مجموعه‌ای از پدیده‌های ذهنی است که رضایت کلی از زندگی، احساسات خوشایند، ناخوشایند و خشنودی در زمینه‌های مختلف زندگی مانند کار، تفریح و زندگی زناشویی را شامل می‌شود(۱۰). این ویژگی نشان‌دهنده وضعیت مثبت(۱۱،۱۲) و سرشار از انرژی و سرزندگی است(۱۳). به گفته رایان و دسی ، نشاط ذهنی به عنوان احساس زنده‌بودن و پرانرژی بودن تعریف می‌شود که از احساساتی چون آزادی، استقلال و انگیزش درونی نشأت می‌گیرد(۱۴). این نوع نشاط به‌عنوان تجربه‌ای روانشناختی و بازتابی از سلامت روان‌شناختی و جسمانی فرد است(۱۵) و با انجام فعالیت‌های مرتبط با احساس استقلال و انگیزش درونی افزایش می‌یابد. اگر فرد احساس کند تحت کنترل دیگران است نشاط ذهنی او کاهش می‌یابد(۱۶).

کاهش نشاط ذهنی می‌تواند به مشکلات روانی، انزوا، تنهایی و افسردگی منجر شود و به کیفیت ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی زندگی فرد آسیب بزند(۱۷). هنگامی که نشاط ذهنی در سطح پایینی قرار گیرد ممکن است فرد دچار کج‌خلقی و فرسودگی شود و نتواند از تمام توانایی‌های خود در انجام فعالیت‌ها بهره‌برداری کند(۱۹، ۱۸). در مقابل افرادی که نشاط ذهنی بالایی دارند تجربه مثبتی از احساسات داشته و وقایع را به‌طور مثبت ارزیابی می‌کنند(۱۷،۲۰). این افراد با سطح بالای نشاط ذهنی، خلق و خوی مناسبی داشته و انرژی کافی برای انجام وظایف و فعالیت‌ها را در اختیار دارند(۲۱).

افرادی که نشاط ذهنی بالایی دارند معمولاً وضعیت خود را بدون درگیری با محیط، عدم کنترل از سوی بیرون و توانایی تعامل و تأثیرگذاری بر محیط پیرامون گزارش می‌کنند. آن‌ها خود را به عنوان منبع اعمال خویش در نظر گرفته و انرژی خود را در جهت اعمال هدفمند تنظیم می‌کنند(۲۲).

رایان و فردریک نشاط ذهنی را به‌عنوان وجود انرژی فراوان، اشتیاق و سرحال بودن، بدون خستگی و فرسودگی توصیف می‌کنند و نشان می‌دهند که کاهش سرزندگی ذهنی می‌تواند به تحریک‌پذیری و خستگی منجر شود و برای انجام کارهای

CC BY-NC 4.0

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-09-05]
[DOI: 10.18502/tbj.v23i5.17664]

زندگی از تمام توان استفاده نشود. برعکس وقتی نشاط ذهنی زیاد است انرژی کافی برای انجام فعالیت‌ها در دسترس است و خلق و خوی فرد در وضعیت مناسبی قرار دارد و تکالیف به خوبی پیش می‌رود و منبع کنترل درونی دارند، نه منبع کنترل بیرونی(۲۳).

آرگیل و همکاران (۱۹۹۰) بیان می‌کنند که در پاسخ به پرسش درباره نشاط، مردم دو نوع پاسخ ارائه می‌دهند: الف) ممکن است حالت‌های هیجانی مثبتی مانند لذت را مطرح کنند. ب) یا آن را به رضایت کلی از زندگی و جنبه‌های مختلف آن نسبت دهند(۲۴). یکی از مداخلاتی که در این زمینه می تواند به افراد کمک کند برنامه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان است(۲۵).

راهبردهای شناختی تنظیم هیجان به رفتارها، اندیشه‌ها و اقداماتی اطلاق می‌شود که یادگیرنده برای کمک به فراگیری، سازماندهی و ذخیره‌سازی دانش و مهارت‌ها و سهولت بهره‌برداری از آن‌ها استفاده می‌کند(۲۶).

همچنین افزایش آگاهی هیجانی و توانایی تنظیم و تعدیل فشارهای درونی و حالت های برانگیختگی هیجانی از طریق فرآیندهای شناختی، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان گویند(۷) که متمرکز بر هیجان و بر ماهیت سازگارانه و کارکردی هیجان ها تأکید دارد(۹) و به دنبال شناسایی و تصحیح تلاش های ناسازگارانه برای تنظیم تجارب هیجانی و تسهیل پردازش مناسب و خاموش کردن پاسخ های مفرط هیجانی به نشانه های درونی و بیرونی است(۱۰). این راهبردها به‌ویژه در زمان وقوع رویدادهای هیجانی، به تغییر تجربه هیجانی فرد یا رویداد کمک می‌کنند(۲۶).

افراد در هنگام برخورد با تجربه ناگوار و تنش زای زندگی برای حفظ هیجان خود از راهبردهای شناختی مختلفی برای تنظیم هیجان استفاده می کنند(۲۷).

راهبردهای شناختی تنظیم هیجان به دو گروه سازگارانه شامل ارزیابی مجدد مثبت، برنامه ریزی، پذیرش، تمرکز مجدد مثبت و کم اهمیت شماری و ناسازگارانه شامل سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری و فاجعه سازی است(۲۸). راهبردهای سازگارانه نقش محافظتی و ناسازگارانه نقش تشدید کننده آسیب های روانی را دارند(۲۹). افراد با بکارگیری راهبردهای سازگارانه تنظیم سناختی هیجان می توانند به راحتی تجربه های منفی زندگی را تحمل و بر آن مستولی شوند(۳۰). پژوهش های اندکی درباره اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر نشاط ذهنی صورت گرفته است. به طور مثال پژوهش حورانی و همکاران نشان داد که آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر آرامش آموزی سربازان مؤثر است(۳۱). نتایج پژوهش عباسی و یوسفی نیز شنان داد که راهبردهای انطباقی اثر مثبت و معنی دار و راهبردهای غیر انطباقی اثر منفی و معنی داری بر نشاط ذهنی دارد(۸).

در این راستا علیوندی وفا(۳۲) پژوهشی تحت عنوان مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی، فراشناختی و تنظیم هیجان بر بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان پسر دارای عملکرد تحصیلی پایین دوره دوم متوسطه انجام دادند و به این نتیجه دست یافتند راهبردهای شناختی، فراشناختی و تنظیم هیجان پتانسیل اثربخشی در جهت ارتقای سطح کلی بهزیستی روانشناختی را دارند و معلمان و مشاوران مدارس می‌توانند جهت ارتقای سطح عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان از این مداخلات استفاده نمایند. در واقع یکی از چالش‌های اصلی

CC BY-NC 4.0

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-09-05]
[DOI: 10.18502/tbj.v23i5.17664]

جوامع امروزی، بی‌توجهی به شادی و نشاط است که به افزایش مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی منجر می‌شود(۳۳). عدم شادی و نشاط می‌تواند بر رشد شخصیت دانش‌آموزان تأثیر قابل توجهی داشته باشد و توانایی‌هایی مانند هوش، مهارت‌های تفکر، خلاقیت و موفقیت تحصیلی آنان را تحت تأثیر قرار دهد(۳۴). به عبارت دیگر فقدان شادی و سرزندگی در جامعه می‌تواند نتایج منفی متعددی از جمله افسردگی، بدبینی، ارزیابی منفی از رویدادها، بی‌علاقگی به کار، فقدان وجدان کاری، اعتیاد به مواد مخدر، ناهنجاری‌های اجتماعی، افزایش خشونت در روابط، طلاق و گرایش به فرهنگ‌های بیگانه را به دنبال داشته باشد(۳۵). بنابراین عدم آگاهی از هیجان‌ها و ناتوانی در مدیریت آنها می‌تواند باعث بروز سطوح بالایی از اضطراب و افسردگی شود. افرادی که شناخت دقیقی از هیجانات خود ندارند با ارزیابی‌های منفی از موقعیت‌ها بیشتر از دیگران به اختلالات اضطرابی دچار می‌شوند(۳۶) و از آنجایی که دانش‌آموزان بخش مهمی از نظام آموزشی به شمار می‌روند(۳۷) و توجه به وضعیت روانشناختی دانش‌آموزان به عنوان سرمایه‌های انسانی کشور و انجام مداخلات روانشناختی بر روی آنها نوعی سرمایه‌گذاری تلقی می‌شود(۳۸). در حقیقت دانش‌آموزان نیاز به محیطی دارند که هیجانات مثبتی مانند امیدواری، شادی و نشاط در آنان افزایش یابد و کیفیت زندگی بهتری برایشان فراهم شود(۳۹). بنابراین توجه به این گروه برای توسعه آموزش و پرورش و پیشرفت هر کشوری ضروری است و باید اقدامات مناسبی برای بهبود مؤلفه‌های روانشناختی و هیجانی آنان صورت گیرد تا از گسترش آسیب‌های بالینی و روانشناختی جلوگیری شود. علاوه بر این توجه به سلامت روان دانش‌آموزان امری اجتناب‌ناپذیر است؛ زیرا این گروه در آینده نقش‌های مهم اجتماعی و شغلی را بر عهده خواهند داشت و آسیب‌های روانشناختی می‌تواند مانع از عملکرد مناسب آنان در زمینه‌های اجتماعی، روانی و تحصیلی شود. این موضوع اهمیت انجام پژوهش حاضر را نشان می‌دهد. بنابراین این پژوهش با استفاده از مبانی نظری و پژوهش‌های موجود به دنبال بررسی این مسئله است که آیا آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر افزایش نشاط ذهنی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول در شهرستان نکا مؤثر است؟

روش بررسی

این پژوهش به صورت نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و همراه با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهرستان نکا در سال ۱۴۰۱ به تعداد ۱۷۳۲ نفر بود. برای انتخاب نمونه ابتدا بر اساس ملاک‌های ورود از جمله دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول، عدم شرکت هم‌زمان در سایر برنامه‌های درمانی، رضایت‌مندی از شرکت در پژوهش، سلامت جسمی، روانی و هوشی، امکان حضور در جلسات درمان در طول اجرای پژوهش و نداشتن اختلالات روانی یا بیماری‌های حاد و همچنین ملاک‌های خروج مانند غیبت بیش از دو جلسه، عدم همکاری در طول جلسات، شرکت هم‌زمان در سایر برنامه‌های روان‌شناختی و دریافت مشاوره فردی ۶۰ نفر به صورت هدفمند انتخاب شدند. سپس برای گمارش تصادفی به هر یک از دانش‌آموزان یک شماره از ۱ تا ۶۰ اختصاص داده شد و از طریق قرعه‌کشی ۳۰ نام اول به گروه آزمایش و ۳۰ نام باقیمانده به گروه کنترل اختصاص یافتند. تعداد نمونه لازم براساس مطالعات مشابه با در

CC BY-NC 4.0

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-09-05]
[DOI: 10.18502/tbj.v23i5.17664]

نظر گرفتن اندازه اثر ۰/۴۰، سطح اطمینان ۰/۹۵، توان آزمون ۰/۸۰ و میزان ریزش ۱۰٪ برای هر گروه ۳۰ نفر محاسبه شد. گروه کنترل، آموزشی دریافت نکردند.

ابزار سنجش، پرسشنامه نشاط ذهنی(SVS) از رایان و فردریک (۲۳) بود. مداخله شامل آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در قالب ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای که به صورت هفتگی دوبار برگزار شد. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس تک‌متغیری (ANCOVA) و با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد. به منظور سنجش متغیرها در این پژوهش از ابزار مقیاس نشاط ذهنی استفاده شد:

به منظور سنجش نشاط ذهنی از مقیاس نشاط ذهنی حالتی ریان و فردریک (۱۹۹۷) استفاده شد این مقیاس دارای ۷ گویه شامل (۱- هم اکنون احساس سرزندگی و شادابی می‌کنم ۲- در حال حاضر احساس می‌کنم انرژی چندانی ندارم ۳- الان احساس می‌کنم از شدت شور و نشاط منفجر می‌شوم ۴- الان پر انرژی و با روحیه‌ام ۵- مشتاقانه منتظر فرارسیدن روزهای نو هستم ۶- در این لحظه احساس سرحالی و سرزندگی می‌کنم ۷- حس می‌کنم الان پر انرژی هستم) است و به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از بسیار مخالفم (۱) تا بسیار موافقم (۵) نمره‌گذاری می‌شود.

ویسر و همکاران (۴۰) در مطالعه‌ای میزان پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۴ و روایی آن را با استفاده از محاسبه همبستگی هر گویه با نمره کل در دامنه ۰/۴۸ تا ۰/۷۴ گزارش کرده‌اند. شیخ الاسلامی و دفترچی(۴۱) در پژوهشی بر روی دانش‌آموزان دبیرستان با استفاده از روش آلفای کرونباخ، پایایی این مقیاس را در ایران ۰/۸۹ گزارش کردند و از طریق محاسبه همبستگی هر گویه با نمره کل مقیاس نشاط ذهنی، روایی آن را بررسی و دامنه ضرایب را از ۰/۵۷تا ۰/۸۶ به دست آوردند.

در پژوهش حاضر جلسات آموزش تنظیم شناختی هیجان در طی ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای به صورت هفته‌ای یک جلسه اجرا شد. شرح جلسات این درمان توسط گراس(۳۳) طرح‌ریزی و اجرا شده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزشی خود تنظیمی شناختی هیجانی

جلسه	شرح جلسه
جلسه اول	اجرای پیش‌آزمون، معارفه افراد نمونه پژوهش با یکدیگر، بیان ضرورت آشنایی و استفاده از تنظیم هیجان در زندگی
جلسه دوم	تعریف هیجان، شناخت انواع هیجان و توضیح در مورد فرایند بیولوژیکی ایجاد هیجان بر کارکرد روزانه، تکلیف خانگی و نوشتن انواع هیجانات تجربه شده توسط اعضای گروه تا جلسه آینده
جلسه سوم	آموزش راه‌هایی جهت تجربه‌های مثبت، آموزش آگاهی از تجربیات مثبت، ایجاد تجربه‌های مثبت از طریق تجسم ذهنی صحنه‌های شادی بخش و غفلت از نگرانی
جلسه چهارم	آموزش راه‌های کاهش هیجانات منفی، آموزش آگاهی از تجربیات منفی و کاهش هیجانات منفی از طریق خواب کافی، آموزش جهت تلاش برای به دست گرفتن کنترل زندگی، تغذیه کافی و ورزش، مراقبت از خود با مراجع به موقع به پزشک
جلسه پنجم	آموزش در راستای شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آنها روی حالات هیجانی، آموزش راهبردهای بازارزیابی و تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان
جلسه ششم	آموزش جهت شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن، مواجهه، آموزش ابراز هیجان، اصلاح رفتار از طریق تقویت کننده‌های محیطی، آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس

CC BY-NC 4.0

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-09-05]
[DOI: 10.18502/tbj.v23i5.17664]

جلسه هفتم	توجه آگاهانه به هیجان فعلی، توجه کامل به هیجانات مثبت و منفی خود و پذیرش آن بدون قضاوت و ابراز صحیح هیجان
جلسه هشتم	آموزش ارزیابی مجدد و ابراز هیجانات مثبت و منفی، آموزش ارزیابی از هیجانات و توجه به پیامدهای هر هیجان و تلاش برای ابراز مناسب و بازداری از ابراز نامناسب هیجان
جلسه نهم	آموزش تغییر هیجانات منفی از طریق عمل بر خلاف هیجان تجربه شده مانند ترس، عصبانیت و استرس
جلسه دهم	جمع‌بندی مطالب آموزشی جلسات گذشته و اجرای پس‌آزمون

یافته ها

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر نشاط ذهنی دانش‌آموزان بود. حداقل سن شرکت‌کنندگان در این پژوهش برای گروه آزمایش ۱۳ و حداکثر سن ۱۵ بود. میانگین سن گزارش شده برای گروه آزمایش ۱۴/۰۶ با انحراف معیار ۰/۷۸۴ بود. در گروه گواه کمترین سن گزارش شده ۱۳ و بیشترین سن ۱۵ بود. میانگین سن گزارش شده ۱۴/۳ با انحراف معیار ۰/۷۹۴ بود. با توجه به سطح معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵، تفاوت معناداری بین دو گروه از یکدیگر وجود نداشت و می‌توان گفت دو گروه از نظر سن همگن هستند. یافته‌های توصیفی در جدول ۲ گزارش شده است.

بر اساس جدول۲ میانگین نشاط ذهنی در دو گروه آزمایش و کنترل نشان می‌دهد که در پیش‌آزمون تفاوت قابل توجهی بین این دو گروه وجود نداشت؛اما پس از اجرای مداخله، گروه‌های مداخله نسبت به گروه کنترل تفاوت چشمگیری را در میزان نشاط ذهنی خود نشان دادند. این تغییرات در مرحله پیگیری نیز مشاهده شد.

برای بررسی فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر نشاط ذهنی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهرستان نکا تاثیرگذار است از آزمون تحلیل کواریانس (آنکوا)استفاده گردید. پیش از انجام تحلیل، مفروضه‌های این آزمون شامل نرمال بودن داده‌ها، خطی بودن رابطه، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب رگرسیون بررسی و تأیید شدند.

به منظور بررسی نرمال بودن متغیرهای موجود و بکارگیری آزمون مناسب از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده گردید. با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون بیشتر از ۰/۰۵ است می‌توان نتیجه گرفت که داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار هستند.

با توجه به شکل ۱ رابطه به طور مشخص خطی است؛ بنابراین از مفروضه رابطه خطی تخطی نشده است. جهت بررسی همگنی واریانس ها از آزمون لوین استفاده شد و نتایج نشان داد که مفروضه همگنی واریانس برای متغیر نشاط ذهنی برقرار نیست ($p<۰/۰۵$ و $F=۴/۷۹$)؛ اما باتوجه به برابری تعداد گروه ها می توان از این فرض صرف‌نظر کرد.

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود مقدار F برای همگنی شیب‌ها در رابطه با نشاط ذهنی برابر با ۳/۱۹ بوده و معنادار نشده است. بنابراین مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون برای متغیر نشاط ذهنی برقرار است. با توجه به این نتایج برای بررسی فرضیه پژوهش از تحلیل کوواریانس یک‌راهه استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود تفاوت نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون بین گروه آزمایش و گروه کنترل برای متغیر نشاط ذهنی معنادار بوده است. میانگین نمرات گروه آزمایش در متغیر نشاط ذهنی با مقدار F برابر با ۱۳۶/۷ در سطح معناداری ۰/۰۱ و مجذور اتا برابر با ۰/۷۰۶ بالاتر از گروه کنترل است. به عبارت دیگر می‌توان گفت که حدود ۷۱ درصد از

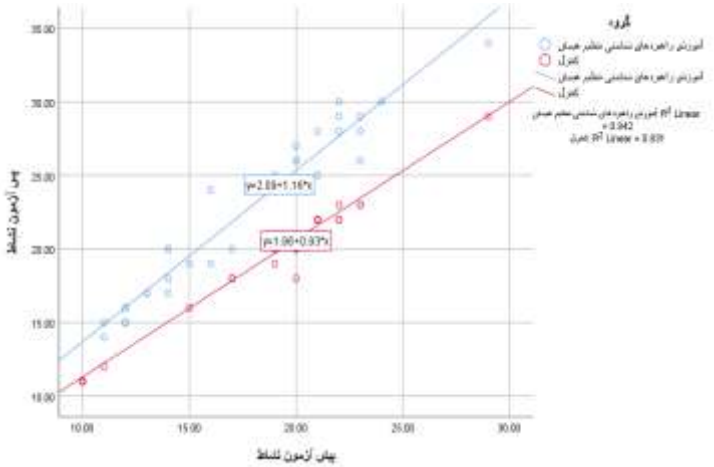
CC BY-NC 4.0

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-09-05]
[DOI: 10.18502/tbj.v23i5.17664]

واریانس نشاط ذهنی تحت تأثیر آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان قرار دارد. بنابراین نتایج نشان‌دهنده اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر افزایش نشاط ذهنی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی نشاط ذهنی در بین دو گروه آزمایش و کنترل در دو زمان قبل و بعد از مداخله

متغیر	گروه	قبل از مداخله		بعد از مداخله	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
نشاط ذهنی	گروه آزمایش	۱۷/۵	۴/۸۳	۱۸/۸	۴/۵۶
	گروه گواه	۲۲/۴	۵/۷۸	۱۹/۵	۴/۴۲



شکل ۱: نمودار بررسی مفروضه خطی بودن متغیر نشاط ذهنی

جدول۳: نتایج آزمون فرض همگونی شیب‌ها

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
گروه	۰/۱۳۲	۱	۰/۱۳۲	۰/۴۸۰	۰/۴۹۵
پیش‌آزمون	۲/۱۵	۱	۲/۱۵	۷/۸۵	۰/۰۰۱
گروه*پیش‌آزمون	۰/۸۷۹	۱	۰/۸۷۹	۳/۱۹	۰/۰۸۵
خطا	۷/۱۴	۲۶	۰/۲۷۵		
کل	۱۳۲۷	۳۰			

جدول۴: خلاصه آزمون یک‌راهه (آنکوا) جهت بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر نشاط ذهنی دانش‌آموزان

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
گروه	۲۶۸/۳	۱	۲۶۸/۳	۱۳۶/۷	۰/۰۰۱	۰/۷۰۶
خطا	۱۱۱/۸	۵۷	۱/۹۶			
کل	۲۸۰۸۳	۶۰				

CC BY-NC 4.0

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/tbj.v23i5.17664]

بحث و نتیجه گیری

پس از انجام مداخله آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، دانش‌آموزانی که آموزش را دریافت کردند نمرات نشاط ذهنی بالاتری نسبت به گروهی که آموزش دریافت نکردند داشتند. این افزایش در میزان نشاط ذهنی در مرحله پیگیری نیز حفظ شد و نشان داد که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان تأثیر مثبتی بر نشاط ذهنی دانش‌آموزان داشته است.

برای تأیید نتایج از آزمون تحلیل کواریانس (آنکوا) استفاده شد که نشان داد تفاوت نمرات نشاط ذهنی بین دو گروه به طور معناداری بود. این نتیجه به این معناست که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان باعث افزایش چشمگیر نشاط ذهنی دانش‌آموزان شده است. این یافته‌ها با نتایج مطالعاتی همچون تحقیق مهربان و همکاران(۲۰) که به مقایسه اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و ذهن‌آگاهی بر کاهش پرخاشگری در دانش‌آموزان دختر با عملکرد تحصیلی پایین پرداخته‌اند همسو است. همچنین این نتایج با تحقیق نصیری گرمه چشمه و همکاران و همکاران(۳۸) که تأثیر آموزش راهبردهای شناختی-فراشناختی بر انگیزه پیشرفت و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دارای ناتوانی‌های یادگیری را بررسی کرده‌اند سازگار است. همچنین یافته‌های دیگر پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بین راهبردهای تنظیم هیجان و نشاط ذهنی رابطه وجود دارد که با نتایج این مطالعه هم‌خوانی دارد. به‌علاوه پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تنظیم هیجان بر خلاقیت هیجانی کودکان(۳۰) و خودآگاهی هیجانی نوجوانان(۳۱) نیز تأثیر مثبتی دارد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که دانش‌آموزان برای فراگیری و حرکت به سوی اهداف تبیین شده نیاز به نشاط ذهنی دارند. این نشاط دانش‌آموز دارای دو جنبه مهم است اول اینکه افراد بتوانند درون خود حس خوب ایجاد کنند و دوم این که فقط دور از اظهارات مثبت نسبت به خود است و پیرامون محیط و اجتماع اطراف خود فرد به او القا می‌شود و در مقابل رویارویی با مشکلات بتواند بهره برد. در نتیجه نشاط ذهنی موجب بهبود عملکرد دانش‌آموزان در زندگی تحصیلی و به‌طور کلی کیفیت زندگی وی می‌گردد(۳۴) و محیط مدرسه یک بستر مناسب برای ارتقای سلامت روانی و توانایی‌های زندگی اجتماعی و رفتاری دانش‌آموزان فراهم می‌کند. ایجاد بهزیستی در مدرسه می‌تواند باعث افزایش سلامت روانی و نشاط دانش‌آموزان و کارکنان مدرسه شود، و در نتیجه استرس کمتری تجربه کرده و از سلامت ذهنی بهتری برخوردار خواهند شد(۲۷).

راهبردهای شناختی تنظیم هیجان از جمله واکنش‌هایی هستند که راه‌های پذیرش یا کنار آمدن فرد با موقعیت‌های استرس‌زا و حوادث ناگوار را معین می‌کنند(۳۵). از نظر بک عقاید و نگرش‌های منفی در مورد خود بخش اصلی تغییرات خلق به شمار می‌رود. از طرفی تغییر در هر کدام از بخش‌های مختلف عملکرد سیستم‌های شناختی از قبیل حافظه، توجه و هوشیاری موجب تغییر خلق می‌شود. بنابراین نمی‌توان نقش تنظیم هیجان را در سازگاری افراد با وقایع استرس‌زای زندگی نادیده گرفت(۳۶). تنظیم هیجانی به توانایی فهم، تعدیل و تجربه هیجان‌ها کمک کرده و از طریق ظرفیت تحمل هیجانات منفی و تجربه بیشتر هیجانات مثبت، احتمال مقابله موثر با موقعیت‌های استرس‌زا را افزایش می‌دهد و فرد را قادر می‌سازد تا برای مواجهه با هیجان‌های منفی از یک سبک رفتاری و روانی انطباقی و سازنده استفاده کند که این با کاهش آسیب‌های روانی

CC BY-NC 4.0

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-09-05]
[DOI: 10.18502/tbj.v23i5.17664]

و افزایش استحکام خود همراه بوده و می‌تواند زمینه سازگاری بهتر با دشواری‌ها و تقویت تاب‌آوری را فراهم کند(۳۷).

مطابق با یافته مطالعات متعدد، مشکل در تنظیم هیجان به شکل ناتوانی در شناسایی و ابراز هیجانات، پایه آسیب‌شناسی بسیاری از اختلالات و نشانه‌های روانی از جمله اضطراب و افسردگی، درماندگی، ناامیدی و رضایت پایین در زندگی است و این نیز خود، کاهش نشاط ذهنی را به همراه دارد.آموزش تنظیم هیجانی، توانایی شناسایی، ارزیابی و تفکیک هیجانات مثبت و منفی از ابعاد جسمی، رفتاری و ذهنی را افزایش می‌دهد که این باعث می‌شود تا افراد برخوردار از تنظیم هیجان بتوانند ضمن مدیریت هیجانات، نسبت به هیجانات منفی خودآگاهی بیشتر داشته باشند و با پذیرش و تعدیل آن‌ها، تجربه هیجانات مثبت را در خود ارتقاء بخشند(۳۸).

تجربه هیجانات مثبت، خزانه دانش و رفتار موثر افراد را گسترش می‌دهد و وجود احساسات خوشایند و به دنبال آن برخورداری از اندیشه و عمل بهینه می‌تواند با افزایش کارآمدی مستمر فردی و اجتماعی، به مواجهه سازنده فرد با شرایط سخت و حفظ نشاط ذهنی کمک کند(۳۹).

همچنین در حوزه بین فردی، افزایش توانایی در شناسایی و آگاهی از هیجانات به افزایش قدرت شناسایی و ارزیابی محرک‌های محیطی و درک شرایط مختلف، برقراری ارتباط موثر با دیگران و ابراز همدلی با آن‌ها کمک می‌کند و از این طریق امکان تعامل سازنده فرد با محیط و افراد فراهم می‌شود. از سویی توانایی درک احساسات دیگران، ادراک فرد از محیط را تغییر داده و سبب می‌گردد فرد در مدیریت افکار ناکارآمد خود توانمند شود که این خود فشار روانی را کاهش و موجب بهبود نشاط ذهنی می‌گردد(۴۰).

یکی از اثرات آموزش تنظیم هیجان افزایش توانایی فرد در نظارت، آگاهی و مدیریت هیجانات خود است و این فرایند با تقویت خودمدیریتی و خودکنترلی در فرد می‌تواند به بهبود متغیرهایی چون نشاط ذهنی کمک کند؛ چرا که خودکنترلی و خودتنظیمی یکی از عوامل موثر بر تقویت این متغیر است(۳۴). بنابراین مدیریت تنظیم هیجان با کنترل احساسات می‌تواند میزان مقاومت افراد در برابر رویدادهای چالش‌برانگیز و استرس‌زا را افزایش دهد(۱۶).

در واقع آموزش تنظیم هیجان به افراد کمک می‌کند تا نسبت به هیجانات خود به‌ویژه هیجانات آزاردهنده‌ای که مانع از ارتباطات اجتماعی می‌شوند آگاهی بیشتری پیدا کرده و کنترل بهتری بر آن‌ها داشته باشند. در نتیجه توانایی تحمل هیجانات منفی در آن‌ها تقویت می‌شود(۴۱).

آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد که در موقعیت‌های تحصیلی و اجتماعی بتوانند هیجانات خود را مدیریت و کنترل کنند. با کنترل هیجانات منفی، آن‌ها کمتر تحت تأثیر افکار و احساسات منفی مانند نگرانی‌ها و قضاوت‌های دیگران قرار می‌گیرند و در نتیجه حضور فعال‌تری در موقعیت‌های مختلف اجتماعی خواهند داشت و پریشانی و نگرانی کمتری در ارتباط با دیگران تجربه می‌کنند(۱۹).

به عبارتی آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان به کنترل هیجانات کمک می‌کند. این آموزش‌ها به افراد یاد می‌دهند که با آگاهی و پذیرش افکار منفی خود، بدون قضاوت با آرامش آن‌ها را بیان کنند. این روش با ارائه الگوهای مفید و سازگار، مانند شخصی نکردن مشکلات، مطلق‌نگری نکردن و عدم

CC BY-NC 4.0

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-09-05]
[DOI: 10.18502/tbj.v23i5.17664]

نتیجه‌گیری عجولانه به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا شناخت‌های ناکارآمد خود را اصلاح کرده و در نتیجه سلامت روانی خود را ارتقا دهند. این مدل آموزشی همچنین به آن‌ها کمک می‌کند تا باورهای ناسازگار خود را شناسایی کرده و راهبردهای منعطف‌تری در پاسخ به هیجانات خود اتخاذ کنند.

به طور کلی دانش‌آموزان با آموزش تنظیم هیجان می‌آموزند که با مهار احساسات منفی و برقراری ارتباط مؤثر با دیگران خود را تقویت کرده و بازخوردهای مثبت بیشتری از محیط دریافت کنند. همچنین با استفاده صحیح از هیجانات و آگاهی و پذیرش آن‌ها به‌ویژه هیجانات مثبت می‌توانند هیجانات منفی خود را کاهش دهند و در نتیجه نشاط ذهنی آن‌ها بهبود یابد.

با توجه به تأثیر برنامه آموزش تنظیم هیجان، می‌توان نتیجه گرفت که این دانش‌آموزان با یادگیری این مهارت و استفاده صحیح از هیجان‌ها، آگاهی بیشتر نسبت به آن‌ها، پذیرش هیجان‌ها و ابراز مناسب به‌ویژه هیجانات مثبت در موقعیت‌های زندگی قادر خواهند بود احساسات منفی خود را کاهش دهند و در نتیجه سطح نشاط ذهنی آن‌ها بهبود یابد.

با توجه به تأثیر برنامه آموزش تنظیم هیجان می‌توان نتیجه گرفت که این دانش‌آموزان با یادگیری این مهارت و استفاده صحیح از هیجان‌ها، آگاهی بیشتر نسبت به آن‌ها، پذیرش هیجان‌ها و ابراز مناسب به‌ویژه هیجانات مثبت در موقعیت‌های زندگی قادر خواهند بود احساسات منفی خود را کاهش دهند و در نتیجه سطح نشاط ذهنی آن‌ها بهبود یابد.

ملاحظات اخلاقی:

در پژوهش حاضر تمام شرکت‌کنندگان گمنام بودند. هدف و اهمیت پژوهش به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. ضمن حفظ رازداری تمام اطلاعات محرمانه نگه داشته شدند. هیچگونه اجباری جهت شرکت در پژوهش وجود نداشت و امکان خروج آزادانه فراهم بود. از عدم وارد شدن هرگونه آسیب روانی و جسمانی به شرکت‌کنندگان اطمینان حاصل شد. کد اخلاق در پژوهش به شناسه IR.IAU.SARI.REC.1402.028 از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری اخذ گشت.

سهم نویسندگان

لیلا حسینی طبقدهی: تحلیل و تفسیر داده‌ها اصلاحات و تأیید نسخه نهایی (نویسنده مسئول): اکرمه‌السادات یعقوبی: نگارش مقاله، بازنگری و نظارت بر مطالعه و فاطمه محمودی: اجرای مراحل، جمع‌آوری داده‌ها را برعهده داشتند.

حمایت مالی

پژوهش حاضر هیچ‌گونه حمایت مالی از هیچ ارگان یا سازمانی نداشته است.

تضاد منافع

نویسندگان این مقاله اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تعارض منافعی وجود ندارد.

تقدیر و تشکر

از شرکت‌کنندگان محترم و همه کسانی که در اجرای پژوهش به ما یاری رساندند نهایت تشکر و قدردانی را داریم.

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/tbj.v23i5.17664]

CC BY-NC 4.0

References

1-Yazdani F, Fakhimi-Farhadi R. The Evaluation of the Effect of Parent's Life Attitude on Social Adjustment, Resilience, and Subjective Vitality in High School Students. Journal of School Counseling. 2023;2(4):1-22. [Persian]

2-Allen KA, Slaten CD, Arslan G & et al. School belonging: The importance of student and teacher relationships. InThe Palgrave handbook of positive education 2021; 525-550.

3-Shafiei H, Rouhi Hadid Z. Causal model of academic vitality based on academic self-regulation strategies and cognitive strategies of emotion regulation with the mediating role of Corona anxiety, Scientific Journal of Education and Evaluation. 2023;62, 103-130.[Persian]

4-Hirvonen R, Yli-Kivistö L, Putwain DW & et al. School-related stress among sixth-grade students–Associations with academic buoyancy and temperament. Learning and Individual Differences. 2019;70:100-8.

5-Bluri S. The effectiveness of cognitive emotion regulation training on academic emotions and academic well-being of second year high school students in the conditions of the Corona pandemic. Applied educational leadership. 2022;(4):1-2.[Persian]

6-Babadi Akashe C. Investigating the effect of art curriculum on the mental vitality and stress of elementary school female students. New ideas of psychology quarterly. 2023;17(21):0.[Persian]

7-Amani E, Ghaffari Nouran A, Hashemi T & et al. Comparison of the effectiveness of mindfulness-based stress reduction and self-regulated learning on the mental vitality of female students. Journal of School Psychology. 2022; 11(1):6-16.[Persian]

8-Abbasi N, Yousefi F. The relationship between parents' psychological control and students' mental vitality: the mediating role of cognitive emotion regulation. Scientific Quarterly of Psychological Methods and Models. 2021;11(42):15-31.[Persian]

9-Kaşıkcı F, Peker A. The mediator role of resilience in the relationship between sensation-seeking, happiness and subjective vitality. International Journal of Contemporary Educational Research. 2022;9(1):115-29.

10-Diener E, Heintzelman SJ, Kushlev K & et al. Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. Canadian Psychology/psychologie canadienne. 2017; 58(2):87.

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/tbj.v23i5.17664]

11-Sadipour I, Mirzaee Fandokht O, Salmabadi M & et al. Comparison of Psychological Hardiness and Subjective Vitality in Ordinary Students and Students with Special Learning Disorder. MEJDS 2018; 8 :80-80.[Persian]

12-Rezaei A, Jafari S, Aghajani T. Modeling Mental Vitality Based on Forgiveness and Mindfulness with the Mediating Role of Resilience. JNIP 2022; 13 (17).[Persian]

13-Theodorou A, Romano L, Bratman GN & et al. Different types of virtual natural environments enhance subjective vitality through restorativeness. Journal of Environmental Psychology. 2023; 87:101981.

14- Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory. Encyclopedia of quality of life and well-being research: Springer; 2024.6229-35.

15-Theodorou A, Spano G, Bratman GN & et al. Emotion regulation and virtual nature: cognitive reappraisal as an individual-level moderator for impacts on subjective vitality. Scientific Reports. 2023;13(1):5028.

16-Rabheru K, Cassidy KL, Cassidy B & et al. Mental Health, Cognitive Resilience, and Vitality. Promoting the Health of Older Adults: The Canadian Experience. 2021; 28:323.

17-Salehi, S, Iftikhar Saadi Z, Barna M. Comparison of the effectiveness of positive cognitive behavioral therapy and training of cognitive emotion regulation strategies on the resilience and self-efficacy of female students with non-clinical depression. Social psychology. 2021; 60(9):59-73.[Persian]

18-Leustek J, Theiss JA. Family communication patterns that predict perceptions of upheaval and psychological well-being for emerging adult children following late-life divorce. Journal of Family Studies. 2020; 26 (2): 169-178.

19-Couto N, Antunes R, Monteiro D & et al. Impact of the basic psychological needs in subjective happiness, subjective vitality and physical activity in an elderly Portuguese population. Motricidade. 2017;13(2):58-70

20-Mehraban R, Husseini Nasab SD, Alivandi Vafa M. Aggressive Behavior under the Influences of Trainings Based on Emotion Regulation and Mindfulness in Female Students. The Journal of New Thoughts on Education. 2024;20(1):109-18. [Persian]

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/tbj.v23i5.17664]

 CC BY-NC 4.0

21-Stinesen Kollberg K, Wilderäng U, Thorsteinsdottir T & et al. How badly did it hit? Self-assessed emotional shock upon prostate cancer diagnosis and psychological well-being: a follow-up at 3, 12, and 24 months after surgery. Acta Oncologica. 2017; l3;56(7):984-90.

22-Zhou Y. The Relationship between Recovery Experience and Life Satisfaction: The Mediating Role of Work-Family Enrichment. Psychology. 2021;12(4):554-66.

23-Ryan RM, Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well being. Journal of personality. 1997;65(3):529-65.

24-Yang SY, Lin CY, Huang YC & et al. Gender differences in the association of smartphone use with the vitality and mental health of adolescent students. Journal of American college health. 2018; 3; 66(7):693-701.

25-Ashori M, Rashidi A, Mortezavi NM & et al. Cognitive Emotion Regulation Strategies Training on Psychological Problems of Depression, Anxiety and Stress in Deaf Students. 2020; 10(93), 1-8.

26-Safari Bidhandi S, Asadzadeh H, Farokhi H & et al. The effectiveness of education based on choice theory on academic resilience and mental vitality of secondary school students. Cognitive Analytical Psychology Quarterly. 2021; 22;12(44):27-39.[Persian]

27-Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. Personality and Individual differences. 2001;30(8):1311-27.

28-Garnefski N, Koopman H, Kraaij V & et al. Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. Journal of adolescence. 2009;32(2):449-54.

29-Grezellschak S, Lincoln TM, Westermann S. Cognitive emotion regulation in patients with schizophrenia: Evidence for effective reappraisal and distraction. Psychiatry research. 2015;229(1-2):434-9.

30-Garnefski N, Rieffe C, Jellesma F & et al. Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children: the development of an instrument. European child & adolescent psychiatry. 2007;16:1-9.

31-Hourani L, Tueller S, Kizakevich P & et al. Effect of stress inoculation training with relaxation breathing on perceived stress and posttraumatic stress disorder in the military: A longitudinal study. International Journal of Stress Management. 2018;25(S1):124.

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/tbj.v23i5.17664]

 CC BY-NC 4.0

32-Alivandi Vafa M. Comparing the effectiveness of teaching cognitive, metacognitive and emotion regulation strategies on the psychological well-being of male students with low academic performance in the second year of high school. Journal of psychologicalscience. 2023;22(127):1353-74.

33-Neymvari NE, Abolghasemi S, Haghighi TH. Structural Equation Modeling of the Relationship Between Parents' Religious Orientation and Adolescents' Tendency Towards Critical Thinking and Happiness with the Mediating Role of Cognitive Flexibility. Applied Family Therapy Journal (AFTJ). 2024;5(1):97-107.

34-Mills CJ, Chapparo C, Hinitt J. Impact of a sensory activity schedule intervention on cognitive strategy use in autistic students: A school-based pilot study. British Journal of Occupational Therapy. 2021; 84(12):775-84.

35-kamkar amaleh M, Hosseinchari M. The relationship between parenting, mindfulness and academic vitality: the mediating role of cognitive emotion regulation strategies, Scientific Research Quarterly of Psychological Methods and Models, 2023; 14(51): 139-154.[Persian]

36-Yaghoobi A, Zoghipaidar MR, Farhadi M & et al. Predicting educational well-being and mental vitality of high school students based on their feeling of belonging to the school mediated by goal orientation. Journal of School Psychology, 2020; 9(2): 169-189.[Persian]

37-AlivandiVafa M. Comparing the effectiveness of teaching cognitive, metacognitive and emotion regulation strategies on the psychological well-being of male students with low academic performance in the second year of high school. Journal of psychologicalscience. 2023; 22(127):1353-74.

38-Nasiri Garme Cheshme MR, Fathi M, Javidpour M. The effectiveness of teaching cognitive-metacognitive strategies on the progress motivation and academic vitality of students with learning disabilities. Learning disabilities. 2024;13(2):75-87.[Persian]

39-Newman DB, Nezlek JB. The influence of daily events on emotion regulation and well-being in daily life. Personality and Social Psychology Bulletin. 2022;48(1):19-33.

40- Visser PL, Hirsch JK, Brown KW & et al. Components of sleep quality as mediators of the relation between mindfulness and subjective vitality among older adults. Mindfulness. 2015;6(4):723-31.

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/tbj.v23i5.17664]

 CC BY-NC 4.0

41-Sheikholeslami R, Daftarchi E. Predicting Students' Subjective Vitality Based on Goal Orientations and Basic Psychological Needs. Journal of Psychology.2015; 19(2):147-174.

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/tbj.v23i5.17664]

 CC BY-NC 4.0